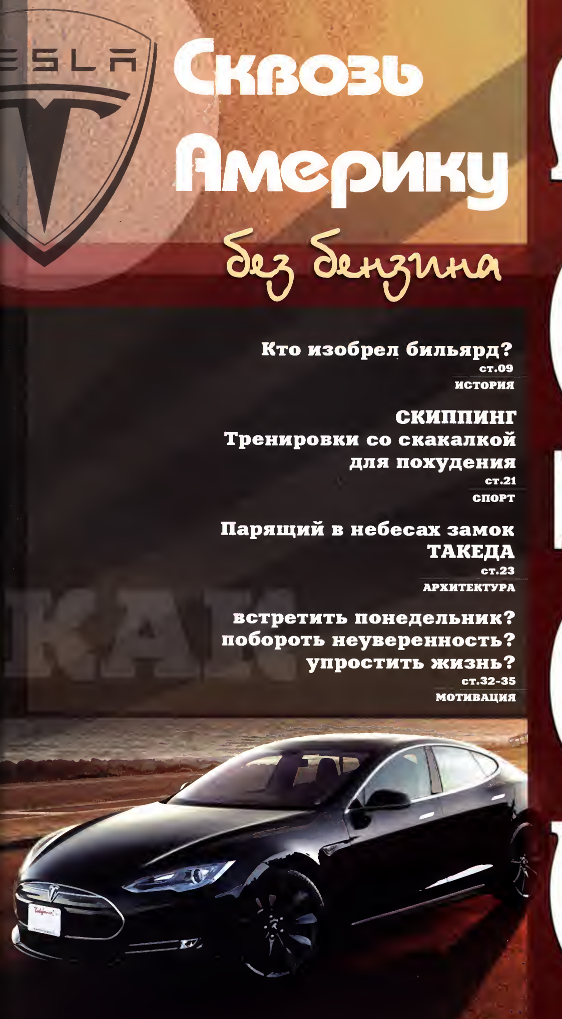


Сквозь Америку

без бензина

СОЮЗ

ИНФОРМАЦИОННО - РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ
No 64 2014 Souz LLC



ДИЗАЙН

- РЕКЛАМА
- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- БАННЕРЫ
- ВИЗИТКИ
- КАЛЕНДАРИ
- ВЕРСТКА
  - Журналов
  - Газет
  - Книг

ПЕЧАТЬ

- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- ОТКРЫТКИ
- БАННЕРЫ
- ЖУРНАЛЫ
- ГАЗЕТЫ
- КАТАЛОГИ
- КНИГИ
- КАЛЕНДАРИ
- МАГНИТЫ
- БЛОКНОТЫ
- НАКЛЕЙКИ
- SKICKY NOTES
- PAPER AIRFRESHENERS

Если вам нужны качественные полиграфические услуги, то вы обязательно получите то, зачем пришли, обратившись в нашу компанию. Какая бы у вас не была проблема, мы сможем ее решить, ведь типография «СОЮЗ» - это одна из немногих организаций, которая предоставляет полиграфические услуги полного цикла, выполняя заказы «под ключ», начиная от дизайнерской разработки необходимой вам печатной продукции, и заканчивая ее финальной печатью в нужном тираже.

В число услуг Типографии «СОЮЗ» входит:

- Дизайн любой полиграфической продукции, проектирование листовок, календарей, плакатов, создание макетов наклеек и брошюр и т.д
- Односторонняя и двусторонння ч/б и цветная печать визиток, листовок, плакатов, календарей и прочей продукции;
- Широкоформатная печать;
- Нанесение рисунка на любую сувенирную продукцию, в том числе флэшки, ручки, кружки, пакеты и прочее;
- Многие другие полиграфические услуги.

Причины обратиться в типографию«СОЮЗ»

Мы стараемся работать, прежде всего, для наших клиентов, создавая для них наилучшие условия сотрудничества. Не смотря на широкий спектр деятельности, наша полиграфия всегда отличается высочайшим качеством, идеально точной цветопередачей, высокой яркостью и четкостью продукции. Так происходит потому, что над каждым заказом в нашей типографии трудятся высококлассные специалисты, используя для печати собственное импортное полиграфическое оборудование высокого качества. Кроме того, наша работа базируется на следующих принципах:

Мы прислушивается ко всем просьбам и пожеланиям заказчиков, выполняя все именно так, как они пожелают. Специалисты нашей типографии при необходимости всегда дают профессиональный совет;

Наша компания предлагает своим клиентам низкие цены на все услуги, дополнительные акции и скидки, а также специальные условия для постоянных и оптовых заказчиков;

Мы находимся в Рентоне и работаем 365 дней в году, не делая перерывы на праздники и выходные, поэтому мы напечатаем ваш заказ в любое время, как только вы к нам обратитесь.

981 Powell Ave SW Ste:100,
Renton, WA 98057

206.428.8332





Auburn Auto Clinic LLC

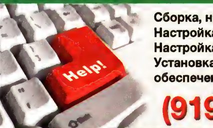
Victor (253) 856-0397
(206) 679-4580

Collision Repair • Bodywork • Painting
Insurance Works • Frame Works
Suspension • Mechanic Works
PPG Paint System
Free Estimates

We Accept All Types of Payments

4044 Auburn Way N #7, Auburn, WA 98002
auburnautoclinic@hotmail.com
www.auburnautoclinic.com

РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ



Сборка, настройка и ремонт ПК.
Настройка домашней сети.
Настройка бизнес сети.
Установка, настройка програмного обеспечения и антивирусов.

(919) 628-4101

КАЧЕСТВЕННО И НЕДОРОГО

Michael`s Watch Repair



РЕМОНТ ВСЕХ ВИДОВ ЧАСОВ

425-226-2156

601 S. Grady way, Suite R
Renton, WA 98057

Покупаем золото и серебро



Newberry Realty Inc

A trusted Name in Real Estate since 1991...

Vasiliy Spatarel
Broker
253-334-6452

Office 253.630.6100
Fax. 253.630.6319
Toll Free: 1 800 894.3476

Email: vasiliy@newberryrealty.com
www.newberryrealty.com
(each office individually owned and operated)

13240 SE 272nd St
Kent, WA 98042



PIANO TEACHER Tamara Wagle

Teaches Piano, Vocal, and Music Theory in English, Russian, and Ukrainian. Prepares Students for ABRSM (Associated Board of the Royal Schools of Music, London) exams. 18 years of experience of teaching in American International School "Lincoln" (Nepal). A member of Music Teachers National Association. A member of National Guild of Piano Teachers



TAMARAWAGLE@GMAIL.COM (206) 979-9024

РУССКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ



ВСЕГО ЗА $15 В МЕСЯЦ БЕЗ КОНТРАКТА

- смотрите на телевизоре, компьютере, телефоне
- 70 русских и украинских каналов в прямом эфире
- более ста тысячи фильмов, сериалов, шоу и мультфильмов в архиве, которые можно смотреть в любое время
- текущие новости россии, украины, америки и европы. (необходим интернет)

ЗВОНИТЕ:
253-202-4510
nataliacfw@hotmail.com

ЕДИНОРАЗОВАЯ ЦЕНА ЗА ПОДКЛЮЧЕНИЕ $100 И ЗА ПРИСТАВКУ $110

Line of Sight Autoglass LLC

Устанавлеваем и ремонтируем любые стекла на любые машины и дома.



Работаем в Everett, Seattle, Bellevue, Tacoma, Olimpia, Gig Harbor. Только с выездом на дом. Принимаем страховку.

(253) 820-2768 - Юрий

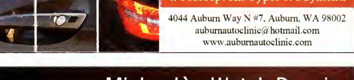




Auburn Auto Clinic LLC

Victor (253) 856-0397
(206) 679-4580

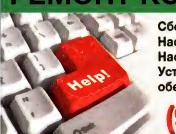
Collision Repair • Bodywork • Painting
Insurance Works • Frame Works
Suspension • Mechanic Works
PPG Paint System
Free Estimates



We Accept All Types of Payments

4044 Auburn Way N #7, Auburn, WA 98002
auburnautoclinic@hotmail.com
www.auburnautoclinic.com

РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ



Сборка, настройка и ремонт ПК.
Настройка домашней сети.
Настройка бизнес сети.
Установка, настройка програмного обеспечения и антивирусов.

(919) 628-4101

КАЧЕСТВЕННО И НЕДОРОГО

Michael`s Watch Repair



РЕМОНТ ВСЕХ ВИДОВ ЧАСОВ

425-226-2156

601 S. Grady way, Suite R
Renton, WA 98057

Покупаем золото и серебро



Newberry Realty Inc

A trusted Name in Real Estate since 1991...



Vasiliy Spatarel
Broker
253-334-6452



Office: 253 630 6100
Fax: 253 630 6319
Toll Free: 1 800 894 3476

Email: vasiliy@newberryrealty.com
www.newberryrealty.com
(each office individually owned and operated)

13240 SE 272nd St
Kent, WA 98042



PIANO TEACHER *Tamara Wagle*

Teaches Piano, Vocal, and Music Theory in English, Russian, and Ukrainian. Prepares Students for ABRSM (Associated Board of the Royal Schools of Music, London) exams. 18 years of experience of teaching in American International School "Lincoln" (Nepal). A member of Music Teachers National Association. A member of National Guild of Piano Teachers

TAMARAWAGLE@GMAIL.COM (206) 979-9024

РУССКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ



ВСЕГО ЗА $15 В МЕСЯЦ БЕЗ КОНТРАКТА

- смотрите на телевизоре, компьютере, телефоне
- 70 русских и украинских каналов в прямом эфире
- более ста тысячи фильмов, сериалов, шоу и мультфильмов в архиве, которые можно смотреть в любое время
- текущие новости россии, украины, америки и европы. (необходим интернет)

ЗВОНИТЕ:
253-202-4510
nataliacfw@hotmail.com

ЕДИНОРАЗОВАЯ ЦЕНА ЗА ПОДКЛЮЧЕНИЕ $100
И ЗА ПРИСТАВКУ $110

Line of Sight Autoglass LLC

Устанавлеваем и ремонтируем любые стекла на любые машины и дома.



Работаем в Everett, Seattle, Bellevue, Tacoma, Olimpia, Gig Harbor. Только с выездом на дом. Принимаем страховку.

(253) 820-2768 - *Юрий*


ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ
Визы (гостевые, жениха и невесты, воссоединение семьей)
Получение/обмен/подача на "гринкарту"
Подача документов на гражданство США (вопросы, диски, подготовка к экзамену)
Услуги переводчика в Иммиграционном офисе
Получение/продление паспортов (США, Россия, Украина)
Нотариус/Письменные переводы/Апостиль
Тел. 425-350-3588
E-mail: michaelsservice1@gmail.com


ПОСЫЛКИ, ДОЛЛАРЫ
По всей територии Украины
$0.70 lb.
Moldova, Belarus
$0.99 lb
Russia
$1.99 lb
По всем вопросам обрашайтесь к Василию Шаблевскому
(206) 227-9056


LAW OFFICE OF
ANTHONY W. DOUGHERTY
WE'll FIGHT FOR YOUR RIGHTS
АВАРИИ • ШТРАФЫ • БАНКРОТСТВО
(425)264-2000
ИММИГРАЦИЯ • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
451 S.W. 10th St. Suite:215, Renton, WA 98057


Auto Shop Quality Service
Ремонт Автомобилей
www.AutoSQS.com


Larisa's Design LD
Wedding design and setup
Floral arrangements
bridal bouquets
boutonnieres
centerpieces
Decor for parties
For rent
columns, arches,
linen, napkins,
chair covers, etc.
425.346.5909
www.larisasdesign.com
larisasdesign@hotmail.com


Идеально подходят для свадеб, дней рождений, вечеринок, корпоративных праздников и других торжественных мероприятий
Emerald Limousine
myemeraldlimo@gmail.com
(253) 218-9445 GHENNADI


Сартифицированый Детский садик
«КОЛОБОК»
Приглашаем детей з 3 месяцев до 12 лет круглосуточно. Возможен привоз.
Индивидуальный подход.
Чтение сказок, изучение стихотворений, рисование, лепка, развлекательныэ игры.
4х-разовое питание.
Работаем 24 часа в сутки, с понедельника
Cell: (253)335-52-51 Марія.
Auburn | Kent | Covington
DSHS - OK


РЕПЕТИТОР ПО МАТЕМАТИКЕ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО МАТЕМАТИКЕ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ЛЮБОГО УРОВНЯ
• Математика
• Алгебра
• Геометрия
Занятия проводятся надому на Русском, Румынском и Английском языках.
(919) MATH-101
(919) 628-4101






CRYSTAL BRIGHT
CLEANING SERVICES
15 Years of Experience
Cleaning Homes & Offices
Exellent References!
We clean Weekly, Bi-weekly, Monthly or Just One Time.
Cell: 425-736-6522
WWW.CRYSTALCLEANING.COM
425-228-0446
Home & Office Carpet Cleaning services



LAW OFFICE OF KENNETH GROVER



Не стоит расстраиваться, стоит нанять "Хорошего" адвоката.

(206) AVA-RIYA 282-7492

Кен Гровер
Адвокат

Ирина Кравчук
Паралигал



Автомобильные аварии
Производственные травмы
Медицинские ошибки
Defective products

Мы беремся за катастрофические травмы и смерть в результате противоправных действий

Работаем в США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляемо українською

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЪЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.
За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

10 148th Ave. NE Suite:201, Bellevue, WA 98007



Кто изобрел БИЛЬЯРД?

Игра в шары – одна из первых игр, о которых имеются исторические сведения. Многие исследователи считают, что именно игры в шары, родиной которых стала Азия, стали основой для появления бильярда. Считается, что китайские купцы завезли простенькую игру в шары в Англию, в период средних веков. И уже англичане, усовершенствовав ее – стали родоначальниками бильярда. В тот период англичане играли в Pall-Mall, суть которой была в перемещении нескольких шаров по утрамбованной земляной площадке. Так же, в пользу того, что игрой в бильярд мир обязан Англии говорит происхождение слова бильярд от английского ball (мяч) и yeard (двор). И даже великий Шекспир, в одной из своих пьес упоминает о том, что Клеопатра играла в бильярд со своим евнухом Мардьяном. Однако, другие специалисты опровергают эти теории.

Возникновение бильярда правильно бы было отнести к тому историческому периоду, когда шары стали перемещать при помощи приспособлений, похожих на кий, на плоской поверхности, приподнятой над полом или землей. Поэтому, другая версия говорит о том, что бильярд зародился во Франции, так как первое упоминание о бильярдном столе было найдено в инвентарной описи короля Людовика XI, и относится к 1470 году.

Первыми игроками в бильярд стали коронованные особы и знатные вельможи Западной Европы. Именно им был доступен дорогой бильярдный стол и большой зал для него. Есть исторические свидетельства о том, что в 1588 году, пребывающая в заточении королева Шотландии Мария Стюарт, много времени проводила за игрой в бильярд.

Важный этап в развитии бильярда – это его распространение среди других социальных слоев населения. Такое развитие бильярд получил в период царствования французских королей Людовика XIII и Людовика XIV. Игрой в бильярд заинтересовались деловые люди той эпохи, и стали обустраивать общественные залы для этой игры. Государство так же было заинтересовано в том, чтобы бильярдные столы устанавливались в общественных местах, потому что это приносило доход в казну, благодаря налогам. Так бильярд зашагал по Европе уверенным шагом.

Чрезвычайно любил играть в бильярд Людовик XIV. Он гордился тем, как хорошо он управляется с шарами, и насколько он грациозен при этом. Король считался очень хорошим игроком в бильярд, а его постоянным партнером был Шамильяр, у которого была слава очень сильного игрока. Он нарочно проигрывал королю, но иногда выигрывал. Говорят, именно благодаря бильярду Шамильяр сделал блестящую карьеру - от писаря до военного министра.

Из Западной Европы игра в бильярд постепенно распространилась на страны более восточные, в том числе и в Россию. А с началом времен колонизации, бильярд широко распространялся и в колонии. Однако, не так быстро, как в Европе. Например, Америка была открыта Колумбом в 1492 году, а распространение бильярда в Америке относят ко времени более двухсот лет со дня легендарного открытия.

Кто же на самом деле и в какой стране первым придумал бильярд, может так и останется неизвестным. Да, наверное, это и не слишком важно. Важно то, что эта замечательная, умная и азартная игра так любима многими сегодня.

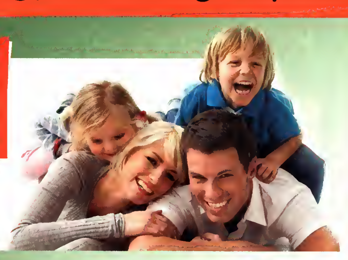
Viktor N. Mazurets DDS

CARING HANDS DENTAL

FAMILY AND COSMETIC DENTISTRY

МЫ ПОДАРИМ ВАМ УЛЫБКУ!

У нас собраны специалисты, которые живут своей работой, горят ею, сострадают и заботятся о своих пациентах.Это настоящий коллектив единомышленников, сплоченных многолетней успешной совместной работой...





Ортопедия CEREC -
КОРОНКИ ЗА ОДИН ВИЗИТ

В отличие от микропротезов, изготовленных лабораторным методом, CEREC конструкции изготавливаются
- в одно посещение (1,5-2 часа)
- не требуют снятия традиционных оттисков (слепочной ложкой и массой)
- не требуют участия лаборатории,
- отличаются более точным прилеганием.

Преимущества CEREC конструкций в отличие от композитных пломб:

Сравнение	CEREC	Пломбы и композитные реставрации
Материал	Цельный керамический блок	Композитный материал, отверждаемый лампой
усадка	-	+
нарушение прилегания	-	+
насыщение влагой из полости рта	-	+
окрашивание пищей	-	+
структура приближена к эмали зуба	+	-
вторичный кариес под конструкцией	-	+
Высокая эстетичность	+	-

А так же и другие формы стоматологических услуг:

Терапевтическая стоматология
Ортодонтия
Эндодонтия
Хирургия
Имплантация зубов
Протезирование

НОВАЯ КЛИНИКА С УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС МЕСТОМ РАСПОЛОЖЕНИЯ В ГОРОДЕ KENT

(206) 242-4961

12459 AMBAUM BLVD SW, SEATTLE, WA 98146 | 24205 104TH AVENUE SOUTHEAST, KENT, WA 98030

КТО НА СВЕТЕ ВСЕХ БЫСТРЕЕ?

Чтобы выяснить, кто на нашей планете самый быстрый, биологи «уравняли в правах» больших и маленьких животных, использовав своеобразную единицу скорости, длина тела в секунду. Удивительно, но измеренная таким образом скорость передвижения клеща из Южной Калифорнии намного превысила показатели абсолютного рекордсмена - гепарда.

Клещ Paratarsotomus macropalpis показал результат в 20 раз превышающий достижения гепарда. Если бы насекомое было размером с человека, то его скорость превысила бы 2 тысячи километров в час.

Клещ может бегать со скоростью 322 длины тела в секунду, что делает насекомое, чей размер не превышает кунжутное семечко, самым быстрым наземным обитателем нашей планеты.

По данным нового исследования жук австралийский тигр (Cicindela eburneola), считавшийся ранее рекордсменом, теперь занимает вторую строчку в рейтинге и следует за Paratarsotomus macropalpis. Тигр может нестись со скоростью 171 длина тела в секунду.

Что же касается всемирно известного гепарда, то он лишь на пятой позиции, с жалким результатом 16 длин тела в секунду. На охоте гепарды разгоняются до 110-115 км/час, что для сухопутных животных – абсолютный рекорд. В то же время относительный чемпион клещ перемещается со скоростью спешащего пешехода 6,4 км/час.

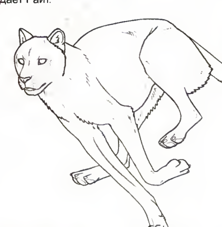
Чтобы измерить результаты клеща, студент из калифорнийского Колледжа Питцера (Pitzer College) и главный автор исследования Сэмуэль Рубин (Samuel Rubin) гонялся за насекомыми целое лето. В результате он не только зафиксировал новый мировой рекорд, но и много узнал о физиологии движения животных. «Это здорово, обнаружить что-то более быстрое, чем всё остальное, - рассказал Рубин. - Но, помимо этого, глядя глубже, физика того, как они достигают такой скорости может вдохновить новые революционные проекты для таких вещей, как роботы или биомиметические устройства».

Куратор Рубина профессор биологии и доктор философии Джонатан Райт (Jonathan Wright) обратил внимание во время занятий, насколько быстро клещи перебирают лапками. Но до Рубина никто не фиксировал скорость движения Paratarsotomus macropalpis в естественной среде обитания.

С уменьшением размеров животных увеличивается как их относительная скорость, так и частота шагов. Теоретически, должна быть найдена некая предельная точка, ограничивающая частоту движений ног. «Мы рассматривали общий вопрос о том, есть ли верхний предел относительной скорости или частоты шагов, который может быть достигнут, - рассказал Райт. Сравнение показателей клещей и других животных, показывает, что если верхний предел есть, то мы ещё не нашли его».

Клещ Paratarsotomus macropalpis – эндемик Южной Калифорнии. Хотя он был впервые описан в 1916 году, до сих пор мало что известно о его повадках и источниках пищи. Для записи перемещений клеща в лабораторных условиях и в естественной среде исследовательская группа использовала высокоскоростные камеры. «Это было, на самом деле, довольно трудно, поймать их, и когда мы снимали на улице, приходилось невероятно быстро следовать за ними, так как поле зрения камеры всего около 10 сантиметров в поперечнике», - сообщил Рубин.

Калифорнийские клещи удивили исследователей не только скоростью. Оказалось, что они легко переносят температуру 60 градусов, бегая по раскалённому солнцем бетону. «Они активны при температурах, которые, кажется, прекращают деятельность любой другой группы животных», - утверждает Райт.



Кофе полезен для зрения

Возрадуйтесь любители и ценители черного кофе! Согласно последним исследованиям, одна чашка кофе в день способна сохранить здоровье ваших глаз, так содержит от 7-9% хлорогеновой кислоты (CLA), которая в свою очередь является мощных антиоксидантом и благотворно влияет на сетчатку глаза.

Кофе предотвращает раннюю деградацию сетчатки глаза, тем самым помогает избежать глаукомы, раннего старения и слепоты.

Эксперименты проводили корейские ученые института Науки и Технологии, естественно, на мышах, которых подвергали воздействию оксида азота, производящему стрессовое количество свободных радикалов в тонких структурах сетчатки. Однако мыши, которые предварительно принимали хлорогеновую кислоту, оказались более защищёнными к воздействию стрессового фактора, и их сетчатка не претерпела деградации.

Подобные исследования очень важны для выбора наиболее полезной и функциональной еды для современного человека, чтобы сделать диету последнего не только вкусной и сбалансированной, но и эффективной с точки зрения улучшения здоровья.

Кофе не перестает нас удивлять. Только просим вас употребляйте кофе умеренно, чтобы эффект оставался позитивным.

Путе-шествие по воде

Началь-ник гре-ческих богов

Иеруса-лимская деньга

См. фото 1

Мари-надный консер-вант

Плот-ный обо-док на фуражке

Норма въезда

См. фото 2

Грусть, уныние

"Ямщик" барской кареты

Призва-ние шпика

Положи-тельная черта товара

Коро-левство в Европе

Посёлок монас-тырско-го типа

Груздь или опёнок

Рожда-ющая дождь

Биеннале по своей сути

Клич танцора лез-гинки

Полу-драго-ценный камень

... Чер-никова, певица

"Бра-тец" омута

Движе-ния рук гипноти-зёра

Старая фран-цузская монета

Льняная солома для трёпки

С ней охотят-ся гаучо

Бледно-ликое светило

Безвку-сица, де-шёвка

Женский головной убор

Магоме-танство

Орудие труда убор-щицы

Лапти из пеньки

Колосья в одной связке

Алко-гольная пря-ность

"Бык" из Южной Азии

Единица "крутос-ти" лам-почки

См. фото 3

Аристократ с клюшкой

См. фото 4

Беспо-рядоч-ный шум

Техно-логия любви

См. фото 5

Ловкий мошен-ник

См. фото 6

Отправ-ка по воздуху

Загогу-лина от хлебо-пёка

Идущий во главе строя

Мебель для сер-вировки

Мода на забы-тые вещи

Не лошадь, а пашет

Внеш-ний вид пред-мета

Галоген под №85

Если дёр-нет – бу-дет шок

Восточ-ная само-гонка

Триш-кин пид-жак

Ступень-ки, веду-щие к аэробусу

Золочё-ная на порт-рете

Стоянка часо-вого

Тиран и самодур в одном флаконе

Полный провал

Фи-тиль – спутник огнива

Земле-дельное орудие

Площадка в цирке

Стары-гин со шпагой

Зигзаги на лы-жах по склону

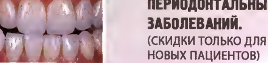
Вечер свет-ских львов

Уговор между держа-вами

AESTHETIC Dental Center

МЫ ПРИНИМАЕМ ВСЕ СТРАХОВКИ, ВКЛЮЧАЯ DSHS!





- ❖ СТОИМОСТЬ ОБЩЕГО ОСМОТРА $49 + РЕНТГЕН + ЧИСТКА, ПРИ ОТСУТСТВИИ ПЕРИОДОНТАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. (СКИДКИ ТОЛЬКО ДЛЯ НОВЫХ ПАЦИЕНТОВ)
- ❖ ПЛОМБЫ БЕЛОГО ЦВЕТА ОТ $99.
- ❖ ФАРФОРОВЫЕ КОРОНКИ $799.





У НАС РАБОТАЕТ РУССКОГОВОРЯЩИЙ ПЕРСОНАЛ, ОНИ ПОМОГУТ КООРДИНИРОВАТЬ ВАШЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ. ПОЖАЛУЙСТА, СПРАШИВАЙТЕ ЮЛИЮ ИЛИ ЛАРИСУ ПО ТЕЛЕФОНУ 253-946-9900

34700 11TH PL S
FEDERAL WAY WA 98003
(253)946-9900

Masters Inn
SOAP LAKE

УСЛУГИ И УДОБСТВА:

Микроволновая печь
Кабельное телевиденье
Машина для приготовления кофе
Дружелюбный и гостеприимный персонал
Информация по поводу местных развлечений
Холодильник
Wi-Fi Internet
Ванная/Душ

Masters Inn в Soap Lake находится всего в нескольких минутах ходьбы от величественных пляжей озера Soap Lake. Наша гостиница может похвастаться прекрасным видом на озеро и окрестности. Мы предоставим вам 17 уютных номеров, идеально подходящих для романтического отдыха или когда хочется просто улизнуть от повседневной рутины, чтобы испытать эффект омолаживающих вод.







Business address:
404 4th Ave/HWY 17 NE
Soap Lake, WA 98851

509-246-1831
888-412-8515

www.mastersinnsoaplake.com



Скалодром внутри водонапорной башни

Долгие годы старая водонапорная башня была достопримечательностью польского города Косьцян (Kościan). Поскольку она давно не использовалась по прямому назначению, её решили переоборудовать в уникальный скалодром. Местные спортивные энтузиасты при финансовой поддержке Евросоюза устроили внутри полноценный скалолазный стенд с разнообразными маршрутами.

Основной упор был сделан на создании вертикальных тренажеров, что обусловлено конструктивными особенностями здания. В то же время создателям удалось существенно усложнить классическую вертикальную поверхность посредством устройства нескольких сложных нависаний длиной более 4 м.

Водонапорную башню в Косьцяне построили в 1908 году. С момента возведения она стала важнейшим объектом системы водоснабжения прилегающих территорий. Башня успешно пережила две мировых войны, получила статус регионального исторического памятника. Несколько лет назад она перестала функционировать и пустовала.

Польские скалолазы решили потеснить облюбовавших постройку птиц и грызунов. Заручившись материальной поддержкой спортивных организаций Евросоюза, они вдохнули в башню вторую жизнь. В настоящее время основанный скалодром считается самым высоким крытым скалолазным тренажером на территории Польши.

Общая площадь стенда 350 м². Имеющееся пространство создатели разделили на несколько отдельных зон:

- *стена протяженностью 16 м с трещинами в поверхности и выступающими вертикальными блоками;*
- *два больших тренажера общей площадью более 200 м² и высотой по 18,5 м с нависающими блоками 2,2 и 4,4 м;*
- *стенд для детей и начинающих скалолазов длиной 12 м.*

Необходимо также отметить уникальную узкую трубу протяженностью 6 м. Она позволяет тренировать прохождение маршрута в сильном стеснении и практически пещерной темноте. Лестницы внутри башни позволяют легко добираться до любого уровня стендов, что немаловажно для процесса обучения, проведения видео и фото съемки.

Из общих 40 м высоты под скалодромом используется только 18,5 м водонапорной башни. Оставшееся пространство в верхней части здания отведено под выставочный зал и обзорную площадку с профессиональным телескопом. Отсюда желающие могут обозревать окрестности и наблюдать за красотой звездного неба. Конструктивно площадка задумана таким образом, чтобы обеспечить обзор на все 360 градусов.



СКИППИНГ

ТРЕНИРОВКИ СО СКАКАЛКОЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Скакалка – отличное орудие для тренировки, которое применяется практически в любом виде спорта, в том числе и в боксе. Это и прекрасная разминка, способствующая разогреву, и эффективный кардиотренинг. Но не забывайте, что любой вид джампинга (интенсивных прыжков) негативно сказывается на суставах нижних конечностей. И чем больше вес, тем осторожнее следует относиться к занятиям со скакалкой. Интервалы между упражнениями держите от минуты до трех, между подходами делайте передышку не менее минуты.

Вам нужен повод, чтобы начать? Пожалуйста: во время интенсивного скиппинга сжигается примерно 8 ккал в минуту, практически столько же, сколько и при беге. А прыгать можно в любую погоду, никуда специально не ездить и не подстраиваться под чужое расписание.

ТЕХНИКИ СКИППИНГА

Бег на месте. Бегите на месте так, как при обычном беге трусцой.

Слалом. Прыгайте из стороны в сторону с соединенными вместе ногами.

Высокий подъем коленей. Во время прыжков как можно выше поднимайте колени.

Лыжные гонки. Прыгайте вперед и назад на счет «два» попеременно то одной, то другой ногой.

Прыжки на одной ноге. Чередуйте три прыжка на одной ноге и три прыжка на другой.

Прыжки с перекрещиванием рук. При каждом втором прыжке перекрещивайте перед собой руки со скакалкой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Скиппинг не только сжигает жир, но и приводит в тонус мышцы, а еще спасает кости от остеопороза.

Не забудьте о технике безопасности:

• Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо как следует разогреться. Выполните несколько упражнений на растяжку мышц ног и рук, сделайте повороты корпусом в разные стороны и наклоны. Для начала немного попрыгайте без скакалки.

• Для занятий вам понадобится спортивная амортизирующая обувь с мягкой подошвой, удобно сидящая на ноге, – например, кроссовки или кеды. Подошва обуви должна хорошо пружинить.

• Ноги в коленях во время приземления не должны быть до конца выпрямленными. Вся стопа должна амортизировать – приземляйтесь на носок, затем перекатывайтесь на пятку (обратный прыжок). Приземляйтесь как можно легче и бесшумнее, попытайтесь почувствовать себя перышком.

• Крепко держите скакалку. Вращайте ее небольшими кругами, движением предплечий и кистей, а не плечевыми суставами. Руки от плеча до локтя должны быть прижаты к телу и немного согнуты в локтях.

• Найдите то положение тела, в котором вам будет комфортно прыгать. Расслабьте плечи и держите голову прямо.

• Прыгайте на мягкой поверхности (например, на паркете, ламинате или линолеуме). Прыжки на асфальте или каменном покрытии создают чрезмерную ударную нагрузку на суставы и позвоночник.

• Начинайте тренироваться в спокойном темпе, затем постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность занятий. Скипинг дает достаточную нагрузку на лодыжки, колени, бедра и спину, так что мышцам, сухожилиям и суставам нужно сначала к ней привыкнуть.

Чтобы выполнение упражнений было регулярным и максимально эффективным, старайтесь заниматься не только дома, но и в спортзале: тренер при необходимости скорректирует технику упражнений и даст полезные рекомендации, а наблюдение за явными результатами тех, кто занимается с вами в зале, стопроцентно усилит вашу мотивацию.



ЯПОНСКИЙ ЗАМОК ТАКЕДА

ПАРЯЩИЙ В НЕБЕСАХ

Японский замок Такеда – одна из интереснейших достопримечательностей древней архитектуры. Расположенный на вершине 300-метровой горы, буквально парящий в облаках, он поражает воображение туристов.

Замок построен в префектуре Хего в районе Асаго. Если есть желание насладиться сказочным пейзажем и увидеть Такеда, утопающий в облаках, то на экскурсию стоит отправляться рано утром. От восхода солнца и приблизительно до 8 часов в горах возникает густой туман, что вызвано резким перепадом ночных и дневных температур.

Такеда нередко называют «городом в небесах», сравнивая с легендарным Мачу-Пикчу, перуанским «потерянным городом инков». Замок во всей своей красоте и древнем величии привлекает сотни тысяч туристов, которые ежегодно посещают Асаго. Особенно возросло количество посетителей после того, как на экраны в 2012 году вышел японский фильм «Anata e», где показан живописный Такеда.

Считается, что замок был построен в 1443 году крупным военным феодалом Ямана. Такеда несколько раз менял своего владельца, пока в 1600 году не перешел к Хирохиде Акамацу. Хирохиде был смелым воином, сражался на стороне правителя Иэясу Токугавы, принимал участие в битве Сэкигахаре. Именно ему довелось стать последним известным владельцем замка, правда, пробыл он им недолго: в 1601 году храбрый Хирохиде совершил сэппуку – японское ритуальное самоубийство, к которому прибегали самураи.

Шли годы, Такеда постепенно стал приходить в упадок. Чтобы найти средства на поддержание легендарного замка, местные власти вынуждены были взимать плату за вход на территорию памятника культуры. Сейчас входной билет стоит 300 иен, пешеходная экскурсия от подножия горы до замка занимает около 40 минут. Лучшее время для посещения замка – осень, именно в эту пору года здесь бывают самые живописные туманные утра. Красив Такеда и весной во время цветения сакуры, многие считают, что, украшенный буйной россыпью розовых цветов, замок символизирует бессмертную силу духа самураев.



Как заставить босса полюбить вас

Все мы мечтаем о собственном деле, но так везет далеко не каждому. И если вы не один из этих счастливчиков, то наверняка имеете босса, который в чем-то вас не устраивает. Это закон жанра. Если вам хоть немного повезло, и ваш босс не исчадие ада, то существует немало способов, чтобы завоевать его благосклонность. И вот некоторые из них.

Будьте приятным человеком.

Мы уверены в том, что вы уже замечательный человек и все сотрудники любят вас. Но все же, есть несколько способов, чтобы быть еще приятнее для окружающих и, в том числе, для вашего босса. Избавьтесь от слов-паразитов, закрытого языка тела и других ошибок. Не стоит превращаться в подлизу. Их никто не любит. Просто давайте больше положительных сигналов, чем отрицательных.

Сделайте себя незаменимым

Вы уже не раз это слышали, но это абсолютная правда: если вы тот человек, без которого работа стоит, тогда вы находитесь гораздо ближе к повышениям, премиям и другим крутым штукам, чем остальные. Подумайте и скажите, являетесь ли вы незаменимым работником? Если нет, то самое время двигаться в эту сторону. Работайте над самыми важными проектами, обучитесь тому, что выделяет вас на фоне остальных. Дополнительное обучение еще никому не навредило.

Приоритеты босса — ваши приоритеты

Сделайте для себя важным все то, что важно для вашего босса. Беседуйте с ним о работе, узнавайте его мнение и дайте ему почувствовать, что ваши рабочие интересы совпадают. Они не должны быть одинаковыми, но будьте уверены в том, что вы знаете приоритеты начальства и знаете, как их осуществить.

Держите его в курсе

Стоит ли упоминать о том, что вашему начальнику не понравится, если вы не будете показываться ему хоть изредка и держать его в курсе всех событий. Возможно, даже стоит посылать ему регулярную отчетность о проделанной работе. Это нужно не только для того, чтобы потешить его самолюбие, но и для того, чтобы показать, насколько вы продуктивны.

Решите проблему до тех пор, пока ее не решит ваш босс

Никто не идеален, и ваше начальство, скорее всего, это понимает. Но если вы можете решить проблему, пока ее не решил ваш босс, вы будете выглядеть гораздо, гораздо лучше в его глазах. Лучший способ достичь этого — вести рабочий журнал, в котором писать обо всем, над чем вы работаете. И после этого оценивать себя со стороны начальства. Чуточку удачи, и вы увидите проблему и сможете решить ее раньше, чем это потревожит стоящих выше.

Будьте готовы принести извинения за свои ошибки

Все ошибаются, и вы не исключение. Если это все-таки случилось, будьте готовы извиниться. Правильно извиниться.

Я был неправ. Я виноват. Я исправлюсь. Я допустил ошибку

Все это примеры неправильных извинений. В этих случаях вы делайте центром себя. Куда более правильным вариантом будет сместить фокус на собеседника, точнее на того, кто пострадал из-за вашей ошибки. Задайте себе вопрос: «С кем я разговариваю и что этот человек хочет от меня услышать?». Дав на него ответ, вы поймете, как нужно построить свое извинение.

Заслужите уважение

Многие почему-то считают, что быть грушей для битья — это лучший способ понравиться боссу. Надеюсь, вы понимаете, что это не так. В каких-то случаях это может сработать (если у вашего босса было тяжелое детство), но лучший способ обрести любовь начальства — это заслужить настоящее уважение. Это означает трудиться, избегать офисных сплетен и разговоров ни о чем, а также принимать адекватную критику. Быть приятным человеком (первый пункт) тоже правильно, но это два фундаментально разных подхода. Если вы уважаете себя и не даете в обиду, то ваше начальство сделает то же самое.

Овладейте искусством выглядеть занятым

Иногда, для того, чтобы быть впереди, нужно приложить немного хитрости. И, в нашем случае, это означает стать мастером в искусстве выглядеть занятым, даже когда это не так. Мы не говорим об отлынивании от работы или о вранье. Но вы должны дать своему боссу понять, что вы занятой человек и постоянно над чем-то работаете.

Давайте полезную обратную связь

Опять же, если ваш босс не исчадие ада, то он будет только рад честному фидбеку. Но когда вас спрашивают об этом, не старайтесь вылить все свои жалобы. Выясните, что именно нужно вашему боссу. Не подстраивайтесь под него и не говорите того, что он хочет услышать. Если ему нужно узнать, как поживает новый проект, не старайтесь рассказать о том, что его команда проводит слишком много времени за обедом. Вы же не ябеда?

Делайте работу на 100%. Даже если вы ненавидите своего босса

Иногда не важно, как вы делаете свою работу. Плохой начальник не станет от этого лучше. Если у вас такая ситуация, вас действительно жаль. В таком случае, лучшим советом будет нарастить броню и не слишком обращать внимание на истерики, неоправданную критику и атаки начальства.

И самое главное! Не дайте им влезть в вашу личную жизнь. Не переносите работу домой и не срывайтесь на окружающих людях. Лучше подумайте о том, как вы можете улучшить свою ситуацию.

Сквозь Америку без бензина



27 штатов, 12 тысяч миль и никакого бензина. Таков краткий итог невиданного ранее автопробега на электромобиле через всю территорию США. Американская электрическая дорожная эпопея Epic Electric American Road Trip завершилась в Венеции, штат Калифорния в День Земли 22 апреля 2014 года.

Норман Хаджар (Norman Hajjar), управляющий директор исследовательского дивизиона PlugInsights компании Recargo провёл 213 часов за рулём электромобиля Tesla Model S, чтобы доказать, длительные путешествия исключительно на электричестве возможны в США уже сегодня, при существующем уровне развития зарядной инфраструктуры.

Трансамериканский «электропробег» был организован, чтобы привлечь внимание к электромобилям, как к надёжному, удобному и экологически чистому виду транспорта. Вторая цель пробега — наглядно продемонстрировать, насколько необходима Америке развитая сеть автомобильных электрических зарядных станций, что, как видно, вполне удалось. Если общая продолжительность переездов в рамках турне составила 213 часов, то общее время заряда батарей — 109.

По мнению Хаджара, он совершил самое длительное на сегодняшний день путешествие на автомобиле, используя исключительно электрическую энергию. Теперь энтузиаст пытается получить официальное признание своего достижения от Книги рекордов Гиннеса.

Чтобы совершить Epic Electric American Road Trip Хаджару потребовалось 24 дня, в ходе которых показания спидометра его Tesla Model S увеличились на 12183 мили (19492,8 км). Маршрут электрической эпопеи проходил по территории 27 штатов, от Вашингтона до Флориды, и закончился в Венеции, Калифорния, у офиса Recargo.

По пути Model S заряжалась на станциях фирменной сети Tesla «Supercharger». «Мы хотели проиллюстрировать возможности зарядной инфраструктуры страны и привлечь внимание к потребностям её дальнейшего совершенствования, - рассказал Норман Хаджар. - Реальность массового перехода на использование электромобилей в Америке просто не может быть отделена от потребности в надёжной сети быстрых зарядных станций. Я проехал более 12 тысяч миль в течении трёх с половиной недель. При правильной инфраструктуре, для электромобиля нет ничего невозможного».

Электрическая дорожная эпопея на всём протяжении освещалась в интернете. На сайте автопробега и в твиттере регулярно публиковались живые новости и фотографии, отмечалось местонахождение электромобиля на маршруте.

Спонсор пробега Recargo является ведущим поставщиком программного обеспечения и электросетевых услуг для транспортных средств. Мобильное приложение компании содержит сведения о 48 тысячах зарядных станций по всему миру.





Человек, ставший легендой управления бизнесом в 20 веке. Поднявший с колен, казалось бы, мертвые компании Ford и Chrysler (автомобилями которых и по сей день пользуется огромное количество людей по всему миру). Это тот самый парень, который придумал ведение квартальных отчетов (которых еще не было в понятии «ведения руководства»), схемы эффективного управления и отчетности. Это тот, которому обязаны многие компании за большой прорыв в области топ-менеджмента.

Ли Якокка

самый эффективный менеджер за всю историю

Ли Якокка родился 15 октября 1924 года. После успешного окончания школы, он решил пойти навстречу своей мечте – получить образование в престижном колледже и стать инженером. Тем временем руководители компании Ford приметили одного выдающегося студента, который заканчивал с отличительными результатами учебное заведение и пригласили его в свою компанию на должность практикующего инженера.

Проработав там некоторое время и поняв, что инженерное ремесло не совсем его конёк, Ли решил перейти в маркетинговый отдел компании Ford, где и начал свою знаменитую карьеру. Когда Ли исполнилось 36 лет, он стал генеральным управляющим компании «Ford», крупнейшего отделения автомобилестроения второй по величине автомобильной компании мира.

Самым эффективным началом на своём посту, Ли решил с кардинальных мер – он ввел систему квартальных отчетов, которые будут составлять менеджеры низшего звена. Он твердо считал, что это «своеобразный диалог» между управлением компании и сотрудниками, где они могут изложить в дальнейшем все мысли + это очень эффективная система точного отслеживания дел в компании. Используя отчет, каждый сотрудник твердо знал, в какой сфере есть «провалы», а где дела обстоят «очень хорошо»

Следующим эффективным методом, как считал Ли, является вдохновение сотрудника на ту или иную работу. Так, мотивируя и вдохновляя своих подчиненных, он смог набрать команду инженеров-выпускников, вдохновляющим плодом их усердной работы стала машина «Ford Mustang», ставшая в последствии самым известным и продаваемым автомобилем в мире. Ли сотворил еще несколько новинок в своей работе, он начал идти от обратного – прислушиваться к людям, стараться выявлять потребности и тем самым сконструировал автомобиль, максимально удовлетворяющий нуждам большинства людей. Такая практика используется и в наше время.

После долгих лет работы в компании, множеству успехов и прорывов, Генри Форд стал подозревать Ли Якокку, будто бы тот хочет завладеть компанией. Генри стал побаиваться за собственных авторитет, и решил убрать Ли с места генерального управляющего. Но Якокка не растерялся, и нашел применение своего опыта и знаний в компании «Chrysler», куда его пригласили работать.

Талант самого настоящего руководителя Ли проявил в тот момент, когда он стал возглавлять компанию «Chrysler» и стал вдыхать в неё жизнь.

После того, как Ли пришел в компанию «Chrysler», он понял, что она находится в глубочайшей яме. Никто толком не работал там, да и к тому же не было в ней элементарных финансовых отчетов о движениях средств. И тут он понял, что этой компании нужно как можно быстрее сделать «генеральную чистку» и перестройку.

Несомненно первое, что нужно было сделать Ли – собрать команду способных менеджеров . И тут он начал поиск с талантливых администраторов из компаний «General Motors» и «Volkswagen». Эта была правильная и удачная стратегия – это дало возможность собрать специалистов высокого уровня в плане производства и маркетинга автомобилей, и с того момента работа в компании закипела. С каждым днём улучшалось качество сборки, проверки, и в итоге компания «Chrysler» расплатилась со всеми долгами и ушла в плюс. Знаменитый шаг «одного доллара» поверг всех сотрудников в шок! Когда компания была на пике своей славы, Ли Якокка понизил себе зарплату до одного доллара, мотивируя это тем, что для достижения максимального результата нужно всегда чем-то жертвовать.»

На сегодняшний момент, Ли является председателем Мемориального Фонда и является величайшим менеджером за всю историю XX века.



КОШАЧЬИ ОСТРОВА –

рай для животных

Хотели бы вы попасть в кошачий рай? Не поверите: такой существует на нашей планете…

Японский остров Тасиро (префектура Мияги, часть города Исиномаки) – прекрасное тому подтверждение. Именно в этой местности численность представителей семейства кошачьих значительно превышает численность людей. Именно здесь с древних времен особенно почитают кошек.

Такое уважение было заслужено массой пользы: коты уничтожали крыс, которые все время посягали на шелкопрядов, а таким образом и на производство шелка. Поэтому и защищали котов здесь очень старательно, официально даже запретив ввоз собак. Несмотря на то, что коты очень здесь почитаемы, жители Тасиро не желают их иметь как домашних питомцев. Поэтому в основном мурлыки здесь дикие.

Да и вообще этот Тасиро наполнен какой-то сказочной верой в силу и магию этих животных. Даже простое подкармливание, по преданию, сулит счастье и богатство. Поэтому из-за радушного отношения местных жителей беззаботная жизнь котам обеспечена.

Легенда рассказывает нам историю одного храма. Однажды рыбаки, ища камни для фиксации сеток, случайно задели кошку, что привело к ее смерти. Из жалости к невинному животному его похоронили с огромными почестями и на его честь возвели святилище. Таких святых мест по острову насчитывается около десятка. По всему Тасиро также разбросаны более 50 причудливых скульптур этих животных. Довольно часто здесь проводят различные выставки, фотоконкурсы, посвященные верным пушистым, архитектура также поддалась моде на все кошачье.

Также известен гостям этого удивительного острова талисман «Манящая кошка». Это фигурка сидящей кошки с поднятой вверх лапой. Маленькая скульптурка приносит удачу, а рыбакам отличный улов.

Поскольку просторы СМИ, интернет-ресурсов позволили этому острову обрести небывалую популярность, любители кошек и просто любопытные туристы все чаще наведываются сюда. И даже ужаснейшее цунами 2011 года не позволило острову утонуть в забытье и опустошении.

Но не только Япония имеет такой чудный остров. Любителям котов обязательно нужно отведать еще одно местечко. На острове Фраджост в Индийском океане обитает около тысячи диких кошек.

Старинная легенда гласит, что в 1850 году возле острова разбилось одно судно. Судьба экипажа остается неизвестной, а вот кошки основались здесь на правах хозяев. И благодаря своей плодовитости значительно увеличили популяцию.

На завтрак, обед и ужин жители-мурлыки предпочитают рыбу, морских ежей, ракообразных, которых добывают сами же в соленых водах океана.

Удивительно, но несмотря на дикие условия жизни этих животных, хвостатые не утратили своей доброты. На руки они, конечно, к любопытным туристам не пойдут, но и агрессию проявлять не будут.

Эти «кошачьи» острова – действительно рай для этих животных. Их тут и накормят, и в обиду не дадут!

Как

исторические личности отвечали на неудачные шутки



Смотря ежедневно юмористические шоу, не научишься удачно шутить. Чтобы красиво парировать неудачную шутку и не оказаться в неловкой ситуации, стоит поучиться остроумию у исторических личностей. Вот кто умел красиво поставить на место наглую выскочку или отбить язвительную шутку еще более острым высказыванием.

Кельвин Кулидж vs. какая-то женщина на ужине в Белом доме

Женщина: Господин Кулидж, я поспорила со своей знакомой, которая сказала, что я не смогу вытянуть из Вас больше пары слов.

Кулидж: Вы проиграли.

Уинстон Черчилль vs. Бернард Шоу

Шоу: Я зарезервировал для Вас парочку билетов на премьеру. Приходите, и захватите кого-нибудь из друзей, если они у Вас есть.

Черчилль: На премьеру придти не смогу, приду на следующий сеанс, если он будет.

Уинстон Черчилль vs. Бесси Брэддок

Бесси Брэддок: Уинстон, да Вы пьяны!

Черчилль: Всё верно. А Вы уродина. Завтра утром я протрезвею. А Вы так и останетесь уродиной.

Вольфганг Амадей Моцарт vs. поклонник

Поклонник: Шерр Моцарт, я подумываю начать писать симфонии. Не могли бы Вы подсказать, как мне начать?

Моцарт: Симфония – это очень сложная музыкальная форма. Начинайте с каких-нибудь простых частушек, и постепенно усложняя, двигайтесь к симфонии.

Поклонник: Но герр Моцарт, Вы начали писать симфонии с 8 лет.

Моцарт: Всё верно. Потому что никогда ни у кого не спрашивал.

Мириам Хопкинс vs. анонимный исполнитель

Певец: Знаете, дорогая, а я застраховал свой голос на 50 тысяч долларов.

Хопкинс: Как мило. И что вы на них купили?

Илька Чейз vs. неизвестная актриса

Актриса: Мне так понравилась Ваша книга! Кто Вам её написал?

Чейз: Я так рада, что она Вам понравилась! А кто Вам её читал?

Махатма Ганди vs. Западная цивилизация

Репортёр: Что вы думаете о цивилизации Запада?

Ганди: Я только «за»!

Эдна Фербер vs. Ноэль Ковард

Ковард: Вы выглядите почти как мужчина.

Фербер: Вы тоже.

Джеймс Макнейл Уистлер Vs. Оскар Уайльд

(после какой-то остроумной шутки Уистлера)

Уайльд: Хотел бы я сказать эту шутку.

Уистлер: Скажете Оскар, обязательно скажете.

Эрнест Хемингуэй vs. Уильям Фолкнер

Фолкнер: Он ни разу не использовал слово, за значением которого читатель полез бы в словарь.

Хемингуэй: Бедняга Фолкнер. Он правда думает, что сильные эмоции исходят из умных слов?

Роберт Бенчли vs. человек в форме

Бенчли: Сударь, не вызовите ли вы мне такси?

Человек в форме: Я не швейцар, я адмирал ВМФ.

Бенчли: Адмирал? Тогда давайте крейсер!

Нильс Бор vs. репортёр

(когда увидел над входом в дом Бора прибитую подкову)

Репортёр: Вы правда верите, что лошадиная подкова принесёт Вам удачу?

Бор: Ну конечно нет. Но я слышал, что она приносит удачу даже тем, кто в это не верит.

Алкивиад vs. Перикл

Перикл: Когда мне было столько же, сколько и тебе, Алкивиад, я тоже так рассуждал.

Алкивиад: Жалко, что я не знал тебя тогда, ведь это были твои лучшие годы.

Авраам Линкольн vs. Стивен Дуглас

Линкольн: Я отправляюсь на встречу. Как Вы думаете, мне в этом лице идти?

(после того, как Дуглас во время дебатов назвал его двуличным).

Билл Клинтон vs. Дэн Куэйл

(когда Куэйл сказал, что будет биться за президентское кресло как питбуль)

Клинтон: Пусть об этом переживают столбы и углы на улице.

Сенатор Фриц Холлингс vs. Генри Макмастор

(когда оппонент заметил, что ему надо пройти тест на употребление наркотиков)

Холлингс: Я пройду тест на наркотики, если Вы пройдете тест на IQ.

Мэр Нью-Йорка Эд Кох vs. Эндрю Куртцман

(после того, как репортёр настаивал на объяснении какого-то его противоречивого высказывания)

Кох: Я могу Вам объяснить, но постичь это за Вас я не в состоянии.

Авраам Линкольн vs. иностранный дипломат

(когда увидел, что Линкольн в своём кабинете начищает себе ботинки)

Дипломат: Господин Линкольн, Вы сами чистите себе ботинки?

Линкольн: Да, а чьи ботинки чистите Вы?





ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

ЗАВТРАК АРИСТОКРАТА ЗА 5 МИНУТ

Говорят, что этот французский рецепт был придуман специально для слишком капризных клиентов ресторана.

Открываем холодильник. Что у нас сегодня на завтрак? Так.. йогурта нет, молоко закончилось, лишь пара кусков ветчины. А еще десяток яиц и помидор. Где-то был и хлеб. Если яичница надоела, есть отличная идея – готовим яйцо Бенедикт – завтрак аристократа за пять минут.

По одной из версии яйца Бенедикт придумал шеф-повар небольшого ресторанчика в Новом Орлеане для своих постоянных клиентов – супружеской пары по фамилии Бенедикт, которые попросили приготовить им на завтрак что-нибудь особенное.

Итак, сначала варим яйцо «в мешочек», его еще называют яйцо «пашот». Варится оно без скорлупы. В кипящую подсоленную воду добавляем четыре чайные ложки шестипроцентного уксуса, уменьшаем огонь и аккуратно вливаем сырое яйцо. В идеале желток должен остаться в белковом кармашке.

Варим минуты две, пока яичная композиция слегка не загустеет.

Затем поджариваем с двух сторон белый хлеб и бекон. На тарелку кладем тост, на него мясо, кружок помидора, сверху аккуратно выкладываем яйцо-пашот.

По-хорошему, мы должны полить бутерброд голландским соусом – это аналог майонеза, в основе которого желток и лимонный уксус. Но нам же после завтрака не крепостных лежа считать, а бежать на работу, так что подойдет и легкий провансаль.

Надрезаем яйцо, чтобы желток чуть вытек на хлеб, сверху, конечно, просится зелень.

Вуа-ля. Блюдо готово!





Крем-суп из батата с шампиньонами

Этот вкусный и сытный суп легко заменит целый обед или ужин. Он просто готовится, а ингредиенты могут каждый раз варьироваться. Например, батат можно заменить на тыкву, а вместо брокколи добавить шпинат. В любом случае получается вкусное и ароматное сочетание.

Любят батат за его сладковатый вкус и текстуру. После приготовления он становится таким мягким, что легко превращается в пюре без помощи блендера. Самый быстрый способ приготовить батат – порезать кубиками и потушить. Самый вкусный запечь нарезанные пополам клубни в духовке. Там, где уместен его сладковатый вкус, батат может легко заменять в блюдах обычный картофель. При этом батат усваивается гораздо лучше, но в отличие от картошки за ним приходится поохотиться.

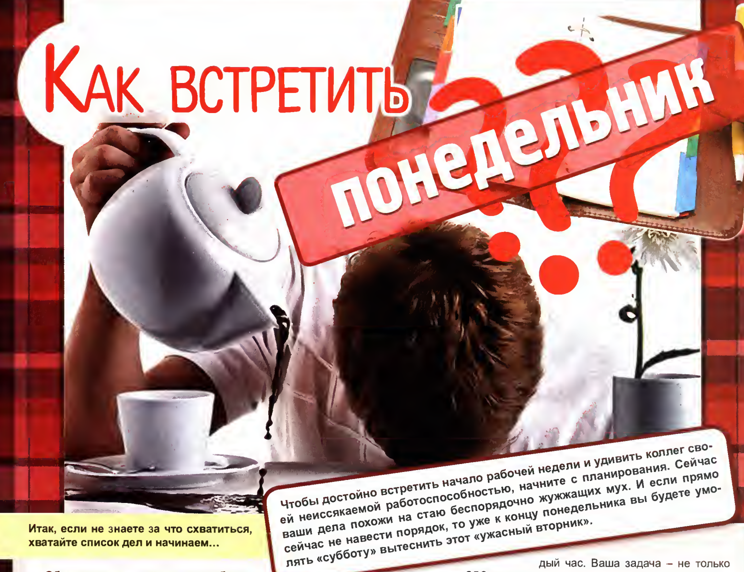
- 750 г батата
- кусочек имбиря длиной в 1-2 см
- 1 ч. ложка карри
- 400 г шампиньонов
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 250 г брокколи
- 2 ч. ложки гхи или кокосового масла
- сок 1/3 лимона
- 2 ст. ложки йогурта из козьего молока
- соль & перец

Почистите батат и порежьте кубиками. Отправьте в кастрюлю, залив тремя стаканами воды. Доведите до кипения, а затем убавьте огонь и оставьте вариться, пока батат не станет мягким. Выключив огонь, добавьте к батату измельченный на терке кусочек имбиря, карри и хорошо перемешайте.

На сковородке потушите шампиньоны до мягкости с небольшим количеством воды. Когда они станут мягкими, дайте воде выкипеть и добавьте немного гхи или кокосового масла. Добавьте на сковородку нарезанный лук. Когда шампиньоны и лук станут мягкими, добавьте нарезанный чеснок. Через пару минут выключите огонь.

Добавьте в кастрюлю с бататом немного масла и сок 1/3 лимона. Смешайте блендером до желаемой консистенции и добавьте по вкусу соль. Разлейте по тарелкам, добавив грибы с луком, брокколи и йогурт. Обед готов!

Как встретить понедельник?



Чтобы достойно встретить начало рабочей недели и удивить коллег своей неиссякаемой работоспособностью, начните с планирования. Сейчас ваши дела похожи на стаю беспорядочно жужжащих мух. И если прямо сейчас не навести порядок, то уже к концу понедельника вы будете умолять «субботу» вытеснить этот «ужасный вторник».

Итак, если не знаете за что схватиться, хватайте список дел и начинаем...

Объедините мелкие дела в блоки. Именно эта категория дел может «украсть» у вас всё рабочее время. Неорганизованные мелкие дела постоянно отвлекают, заставляют переключаться на звонки, ответы на письма, поиски информации, согласования и т.д. Если их объединить в один блок и выделить на их решение строго определённое время, то вы удивитесь, насколько легко и быстро с ними справитесь.

Выберите из своего списка три самых важных и больших дела, которые будут продвигать вас к вашей мечте. Установите себе планку, что вы должны сегодня сделать по каждому из них. На момент работы с ними исключите, всё, что вас может отвлекать. Вам необходимо добиться определённого результата. В идеале, это будет полностью закрытый сегодняшний план-минимум по каждому из них.

Объявите миру о своих обязательствах. Чтобы ваша деятельность была эффективной, необходимы дополнительные источники энергии. Если контрастный душ, утренняя зарядка и стакан воды по утрам – это приятные источники, то существуют и менее приятные, но очень действенные. Например, вы берёте на себя внешние социальные обязательства. Т.е. обещаете другим людям, что вы сегодня (завтра) сделаете определённое дело или предпримете некие шаги к достижению заветной цели.

Например, вы подходите к начальнику, друзьям, подруге и информируете их о том, что собираетесь сделать, также можете написать о своих планах в соцсетях. Таким образом, вы устанавливаете для себя дедлайн (крайний срок, к которому должна быть выполнена задача).

Делайте быстро и не задумываясь. Золотое правило успешного бизнеса, как, впрочем, и любого вида деятельности – «меньше думать – больше делать». Вспомните поговорку «Глаза боятся, руки делают». Чем больше ваших сил будет уходить на размышления, страх ошибки, анализ, тем меньше вы будете успевать. Если хотите что-то сделать, просто делайте!

Уверенно двигаться вперёд поможет чётко сформированный план. Допустим, с 10.00 до 11.00 вы решаете задачи по первому крупному делу, с 11.00 до 12.00 – по второму, с 12.00 до 13.00 – по третьему, с 13.00 до 14.00 – отдых: вы спите или переключаетесь на иную сферу (физическую, эмоциональную, умственную), с 14.00 до 17.00 занимаетесь блоком мелких дел. Также следует помнить о кратковременных 10-15-минутных перерывах каждый час. Ваша задача – не только решить максимум вопросов, выработать стратегию продвижения крупных дел, но и сохранить энергию на всю неделю. Соблюдайте правило «Отдыхать нужно раньше, чем устанешь!»

Составьте план ежедневного изучения тренингов. Обязательно используйте три варианта: аудио, видео, текстовый формат. Не стоит «загонять себя» многочасовыми прослушиваниями, будет достаточно от 30 минут до 1 часа в день. Так новая информация гораздо лучше усвоится, и вы не будете излишне перегружены. Каждый тренинг должен отличаться от предыдущего, т.е. следите, чтобы они были разной тематики: продажи, личностный рост, тайм-менеджмент, личная сфера и т.д. Если вы излишне увлечётесь одной темой, то вскоре наступит «передозировка». Помните, мозг отдыхает на различиях. Не ленитесь прослушать один и тот же тренинг хотя бы дважды. Вы почувствуете, насколько глубже воспримете информацию.

Сегодня вы благополучно приступили к работе. Дела упорядочены, время распланировано и у вас достаточно сил для движения в потоке будней. Пользуйтесь правилами ускорения, планирования, чередования дел, и вы всегда будете на пике успеха.

Какие вопросы успешные люди постоянно задают себе

Понимание профессионального успеха может сильно разниться от человека к человеку, но единственное, что действительно объединяет всех успешных людей, – стремление быть лучше, чем вчера.

Если вы находитесь в поиске новой работы, пытаетесь привести свою компанию к вершине или просто шагаете по карьерной лестнице, движение вперед является ключевым фактором.

В мелочном шуме и суете наших будней мы постоянно забываем задать себе основополагающие вопросы. Эти вопросы необходимы для поддержания наших целей в поле зрения и движения в верном направлении.

В книге «Ежедневные ритуалы: Как работают художники» (Daily Rituals: How Artists Work) автор Мейсон Куррей (Mason Currey) исследовал ежедневные ритуалы некоторых самых успешных и творческих людей на протяжении всей истории. Например, один из самых видных мировых политических деятелей Бенджамин Франклин начинал и заканчивал свой день двумя вопросами самосовершенствования. Утром он спрашивал себя: «Что полезного я сделаю сегодня?» Вечером, подводя итог дня, он задавался вопросом: «Что полезного я сделал за день?» Эти простые вопросы позволяли ему сосредотачиваться на своей цели и направлять усилия в правильное русло. Точно так же и другие успешные люди никогда не перестают спрашивать самих себя и не останавливаются в поисках ответов.

Давайте узнаем, какие 5 вопросов задают себе успешные люди на пути к достижению намеченных целей.

Работаю ли я в правильной области?

Иногда та карьерная стезя, на которую мы ступили годы назад, попросту не соответствует веяниям времени. Часто мы теряем тягу к своему делу, работе или карьере в целом. Возможно, что вы вообще не присматривались, в правильной ли нише вы находитесь.

Понимание своего места поможет выбрать верные цели в вашей успешной профессиональной жизни. Определившись, вы будете точно знать, какая вакансия является для вас удачным вариантом, какие мероприятия стоит посетить и какие сетевые знакомства стоит завести. Глубокое погружение в свою нишу означает искреннюю страсть к отрасли, и эта страсть будет прослеживаться во всем, что вы делаете.

Учусь ли я на ошибках?

Путь к успеху полон ям и ухабов. Скорее всего, вам придется набить большое количество шишек, прежде чем цель будет достигнута. Повторяйте попытки, даже если они раз за разом оканчиваются провалом. Взгляните критично на свои ошибки и проанализируйте, стало ли их меньше или вы наступаете на те же грабли.

Запишите три самые крупные карьерные ошибки и найдите пути их обхода. Воспринимайте негативный опыт как шаг к самосовершенствованию. Изучите новое, займитесь чтением или спросите совета у опытного человека. Ошибки – скрытые уроки, поэтому не упускайте шанс почерпнуть из них знания.

Делаю ли я что-либо, что пугает меня?

Кто не рискует, тот не пьет шампанского! Только сталкиваясь лицом к лицу со страхами, вы можете их преодолеть. В вашей профессиональной жизни вы должны постоянно стимулировать себя и толкать за грани возможного.

В противном случае вы, скорее всего, начнете почивать на лаврах, пустите корни и выключитесь из карьерной «гонки». Пора возвращаться в строй, навстречу новым страхам!

Есть ли у меня план достижения цели?

Вы же не полезете на Эверест без карты, правильно? Тогда почему многие из нас впрягаются в телегу без разработки победной стратегии? Перед началом поиска работы, построением бизнеса или ведением деловых переговоров вы должны задать себе четкие вопросы.

Чего я действительно хочу? Почему я это заслужил? И самое главное, что нужно сделать для достижения цели? Ваши задачи поначалу могут показаться слишком уж наполеоновскими, поэтому план должен быть разбит на более простые подзадачи.

Налаживание своего дела может показаться непреодолимо сложной задачей, и вы сдадитесь еще до того, как попробуете начать. Не стоит опускать руки, сфокусируйтесь на видении своей компании, в соответствии с этим разработайте бизнес-план и найдите инвесторов.

Теперь вместо одной громадной цели, от которой трясутся коленки, у вас перед глазами последовательные пункты плана, которые вам под силу выполнить. Никто не взбирался на Эверест одним единственным прыжком. Осторожно планируйте свои действия, которые приведут вас к вершине профессиональной деятельности.

Я все еще верю в себя?

Вера в собственные силы предшествует достижению поставленных целей. Вы никогда не пересечете финишную черту, если у вас нет веры в то, что вы сможете преодолеть дистанцию. Если вы потеряли веру в свой талант и свои возможности, самое время взглянуть на себя в зеркало.

Почему вам не нравится отражение? Почему ваши навыки устарели? Ваша сфера деятельности больше не приносит вам удовольствия? Вы должны быть своим главным болельщиком, чтобы преуспевать в карьере. Это значит, вы должны верить в то, что ваши силы и ум способны делать и творить.

Чтобы добиться успеха, иногда нам нужно трезво взглянуть на самих себя. Самые успешные люди не удовлетворены тем положением, в котором они находятся. Они понимают, что придирчивые вопросы к самим себе – тот воздух, который дает им силы достигать большего.





Как побороть НЕУВЕРЕННОСТЬ

Уверенность в своих силах всегда считалась и считается показателем преуспевания во всех начинаниях.

Особенно насторожиться следует, когда человека начинает замечать, что любое дело начинает вызывать определенную панику и страх того, что ничего не получится, или же страх выбрать неправильный путь развития.

Важным является то, что если Ваша неуверенность в себе заметна окружающим, то через некоторое время они тоже начнут в Вас сомневаться.

Кстати хотелось бы сказать, что даже уверенный в себе человек может смутиться в какой-то ситуации. Такое случается с каждым и не одну сотню раз. В таком случае преодолевать неуверенность лучше всего старанием избегать возникновения неловких ситуаций, встреч с какими-либо людьми которые могут, как-то вызвать у вас какой либо конфуз. А если уместить сказанное в пару строк то, всеми способами предотвращайте случаи, когда наружу выпячивается всё «неуверенное».

Но всё же вышеизложенным способом самозащиты злоупотреблять особо не стоит. В любом случае надо быть готовым дать отпор проблеме или выйти победителем из любой некомфортной ситуации.

КЕМ БЫ ВЫ НЕБЫЛИ НЕОБХОДИМО ПОБОРОТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, МЫ ПОСОВЕТУЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ:

1. Именно мгновения, сливаясь вместе, образуют смысл нашей жизни. В стремлении преодолеть неуверенность, не стоит постоянно вспоминать все моменты из прошлого, которые заставили вас проявить слабость. Жить и радоваться жизни нужно в текущий момент.

2. Постоянно расширяйте свою зону комфорта. Комфортной зоной с психологической точки зрения является дом, семья, друзья, коллектив на работе, увлечения, то есть постоянное окружение человека. Для преодоления неуверенности в себе психологи рекомендуют постоянно стремиться к расширению этой самой зоны комфорта. Чем шире будет зона комфорта, тем увереннее вы будете себя чувствовать.

3. Не вините себя во всех бедах. Взваливание вины за все, что происходит вокруг, является основной чертой неуверенного в себе человека. Между тем, признание себя таким, какой человек есть, непредвзятая оценка всех черт своего характера – первый толчок к обретению уверенности в себе.

КАК УПРОСТИТЬ Жизнь?



Усложнение жизни – беда многих из нас. Как упростить жизнь? Если жизнь становится проще, становится легче жить, проще достигается успех во многих делах. Усложнение некоторых вещей просто недопустимо. Как упростить жизнь, чтобы добиться большего? Разберем по пунктам, что нельзя усложнять, и что необходимо предпринять.

Различные отношения должны быть вам в радость. Никогда нельзя допускать того, чтобы они доставляли вам неудобство или дискомфорт. Есть люди, которые вам неприятны, общение с ними просто тягостно. Нельзя это пускать на самотек. Ситуация должна быть исправлена.

Если у вас есть определенная работа, которая требует решения нескольких задач, то нужно выбрать сначала одну и решить ее до конца. Только после этого, можно приступать к решению следующей проблемы. Никогда не пытайтесь решать несколько задач одновременно.

Мыслите позитивно. Негатив, абсолютно бесполезен и никому еще никогда не помог. Постарайтесь исключить чувство ревности, горечи и обиды. Вы обязаны стать хозяином своих эмоций и мышления. Контролируйте себя и ход своих мыслей. Окружающее предстанет вам в ином свете.

Следите за своими словами и не бросайтесь обещаниями. Вы должны высказываться искренне, прекратите сплетни и поменьше болтайте попусту.

Работайте над своими целями. Не нужно ставить перед собой множество целей. Составьте список, в котором цели должны быть расставлены по приоритетам. Выберите первую цель и идите к ней пока не достигнете. Только потом, вы можете перейти к следующей по списку цели. Таким образом, вы постепенно добьетесь выполнения всего плана.

Планируйте свое личное время. Множество людей все время не успевают что-либо сделать, они постоянно торопятся и не могут уделить себе ни минуты внимания. Жизнь в этом темпе просто невыносима. Необходимо так спланировать свое время, чтобы в вашем графике появилось окно, которое можно заполнить исключительно личными делами.

Проводите перед экраном телевизоров и мониторов ограниченное время. Вы даже не представляете, сколько лет жизни у вас крадут никчемные телепередачи и бесполезные компьютерные игры. Добавьте сюда еще и социальные сети и бесцельный серфинг в интернете. Отключайтесь иногда от виртуального мира и поживите реальной жизнью.

Не забывайте о духовном росте, гоняясь за материальными благами, которые отнимают у вас время, силы и деньги.

Минутка смеха



***

В добро верят лишь те немногие, кто его творит

***

- Вот вы, вижу, местный. Скажите, пожалуйста, как добраться до вокзала?
- Нет, я приезжий.
- Извиняюсь. Хорошо. Вот вы, как приезжий, подскажите, где тут вокзал?

***

Моя мама, когда видит свадебный кортеж, говорит:
- "Еще одна дурочка поехала посуду мыть..."

***

Нашла бабка в огороде бумеранг и устала его выкидывать

***

- Половой!
- Я! Товарищ сержант!
- Щас будешь мыть пол.
- Чем?
- Тряпкой.
- Какой?
- Половой.
- Я!

***

- Ваша дочь согласна стать моей женой!
- Вы сами виноваты. Зачем ходили к нам каждый вечер?

***

Муж недовольным тоном жене:
– Почему брюки поглажены наполовину?
– А сколько тебя еще просить удлинить провод у утюга?

***

В детстве меня мама заставляла, пока я купаюсь, петь в ванной, чтоб знать, что я жив и не утонул.

***

Замечено: дети, часто играющие в Мортал комбат, при драке больше всего прыгают и приседают.



Телефоны:
206-428-8332 206-428-8333

Ящик электронной почты:
souz_info@yahoo.com

Адресс:
981 Powell Ave SW Ste:100,
Renton, WA 98057

Издается раз в месяц
Тираж до 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно в штатах Вашингтон и Орегон

Редакция журнала “СОЮЗ”

Генеральный директор,
Главный редактор,
Дизайн..Сергей Куян
Шеф-редактор..Галина Шкиндер
Реклама..Вадим Полищук
Верстка..Юрий Гай
Допечатная подготовка..Анна Мыколаенко
Корректура..Washington Translation Bureau

